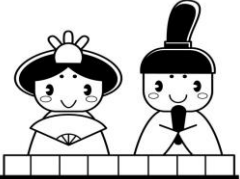


学校給食献立表

平成29年3月分

大東市教育委員会

日曜日	献立名	色			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		赤 血や肉に なるもの	黄 力や体温に なるもの	緑 からだのちようしを ととのえるもの			
1水	ごはん 厚揚げと鶏肉のみそ煮 ごまあえ ふりかけ	牛乳 ☆牛乳, とりにく, みそ, あつあげ	☆こめ, あぶら, さとう, ☆ごま, ふりかけ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, はくさい, ほうれんそう, 土しょうが	624	23.5	1.9
2木	ベビーあげパン ちゃんぽん 切干し大根サラダ ごまドレッシング	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, まぐろ, かまぼこ	☆ベビーパン, さとう, ☆ちゅうかめん, あぶら, かたくりこ, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, 青ねぎ, きりぼしだいこん	597	24.9	2.7
3金	ちらしずし すまし汁 さんまの煮つけ ひなあられ	牛乳 ☆牛乳, こうや豆腐, ちくわ, しらすぼし, とうふ, けずりぶし, さんま, こんぶ, のり	☆こめ, さとう, ひなあられ	にんじん, 干しいたけ, えのきたけ, 青ねぎ, 土しょうが	633	26.0	3.2
6月	わかめごはん 肉じゃが おかかあえ プチゼリー	牛乳 ☆牛乳, わかめ, 牛にく, けずりぶし, こなかつお	☆こめ, じゃがいも, さとう, こんにやく, あぶら, プチゼリー	たまねぎ, にんじん, さんどまめ, はくさい, ほうれんそう	606	20.8	2.6
7火	黒糖パン 青菜のサッパリ炒め ちくわフライ ヨーグルト	牛乳 ☆牛乳, とうふ, ちくわ, ☆うずらたまご, ☆ヨーグルト	☆こくとうパン, ☆パンこ, ☆こむぎこ, かたくりこ, あぶら	チンゲンサイ, はくさい, 干しいたけ, にんじん	676	27.9	2.3
8水	鶏そぼろ丼 豚汁 アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, みそ, とりひきにく, けずりぶし, うすあげ, ミニフィッシュ	☆こめ, さつまいも, さとう, あぶら, ☆アーモンド	にんじん, だいこん, たまねぎ, さんどまめ, 青ねぎ, 土しょうが	709	28.5	2.2
9木	デニッシュパン 鮭のクリーム煮 ポイルキャベツ ノンエッグマヨ	牛乳 ☆牛乳, さけ	☆デニッシュパン, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, ノンエッグマヨ	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ	601	22.1	1.7
10金	ごはん えびだんご汁 じゃがきんぴら シーチキンのそぼろ煮	牛乳 ☆牛乳, ☆えびだんご, まぐろ, けずりぶし, こんぶ	☆こめ, じゃがいも, さとう, ☆ごまあぶら, ☆ごま, あぶら	はくさい, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, チンゲンサイ	610	23.4	2.4
13月	ごはん とうふのチャンプル わかたまスープ のりの佃煮	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお, ☆たまご, わかめ, こんぶ, のりのつくだに	☆こめ, ほうさめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, こまつな	630	24.6	1.9
14火	コッペパン ポテトのミートソース煮 フルーツナタデココ ソフトチーズ	牛乳 ☆牛乳, あいびきにく, ☆チーズ	☆コッペパン, じゃがいも, ☆デミグラスソース, あぶら, ナタデココ	たまねぎ, にんじん, グリーンピース, トマトケチャップ, もも, みかん, パイナップル	674	23.2	1.9
15水	切干し大根ごはん きりたんぼ風 こんぶ豆	牛乳 ☆牛乳, とりにく, だいず, ぶたにく, うすあげ, ちくわ, けずりぶし, こんぶ	☆こめ, あぶら, こんにやく, さとう	きりぼしだいこん, 青ねぎ, にんじん, はくさい, しめじ, 土しょうが	551	25.3	2.4
16木	ごはん たまごトック ブルコギ キムチ炒め	牛乳 ☆牛乳, とりにく, 牛にく, ☆たまご	☆こめ, トック, ☆ごま, さとう, ☆ごまあぶら, かたくりこ, あぶら	にんじん, もやし, 青ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, ピーマン, にんにく, キムチ	623	26.0	2.0
17金	玄米ごはん シーフードカレー 洋風野菜炒め 卒業ケーキ	牛乳 ☆牛乳, ☆えび, いか	☆こめ, げんまい, あぶら, じゃがいも, ☆カレールウ, オリーブあぶら, そつぎょうケーキ	たまねぎ, にんじん, にんにく, 土しょうが, グリーンピース, キャベツ, ホールコーン	625	20.6	2.6
22水	ごはん 白身魚のみそ炒め すまし汁 沖縄産パインゼリー	牛乳 ☆牛乳, ホキ, みそ, とうふ, こんぶ, けずりぶし	☆こめ, かたくりこ, さとう, あぶら, パインゼリー	キャベツ, たまねぎ, 白ねぎ, にんじん, 青ねぎ, ピーマン, にんにく, えのきたけ, 土しょうが	613	22.3	2.2

<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 食育の日 3月16日(木) </div> 	エネルギー	たんぱく	しほう	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	塩分
	kcal	しつ g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	平均栄養摂取量	627	24.3	27	336	2.1	244	0.41	0.56	31	3.6
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネルギーの 25~30% 以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。